

SISWA KETAGIH PORNOGRAFI



BERSAMA KAUNSELOR

Pn Siti Fatimah Abdul Ghani

Kaunselor Berdaftar
Seksyen Kaunseling Pelajar,
Universiti Putra Malaysia
siti@fatimah@upm.edu.my

Keputusan akademik makin merosot, perasaan mulai terganggu

kan hawa nafsu. Saya se-
gan menceritakan masalah
ini dengan orang lain. Saya
memilih menulis kepada
puan bagi mendapatkan
khidmat kaunseling secara
maya.

MAHU BERUBAH Sabah

! **Disebabkan** kesang-
gupan anda untuk
berkongsi masalah ini,
'saya anggap ia permulaan
yang baik. Isu ini adalah
pendaman perasaan dan
keinginan syahwat. Saya
akan berkongsi panduan
mengatasi masalah ketagi-
han pornografi.

Hakikat yang berat un-
tuk diterima ialah kesan
daripada proses modenisasi
yang membentuk dunia
maya tanpa sempadan me-
mungkinkan kita menik-
mati segala jenis maklumat
di hujung jari. Secara tidak
langsung, ia memberi ruang
kepada seseorang melayari
 laman web yang menya-
jikan gambar, cerita serta
video lucah.

Berikut beberapa pan-
duan bagi mengatasi masa-
lah ini:

1. Bertaubat bersung-
guh-sungguh kerana ia
memberi tekanan perasaan
tanpa anda sedari. Tekanan
itu berkait rapat dengan



kebergantungan dan keta-
gihan hingga mengganggu
fungsi diri dan keupayaan
fizikal.

2. Berhenti mengubati

diri sendiri dengan menon-
ton porno setiap kali keseo-
rangan, sakit hati dan se-
bagainya. Semua perasaan
tidak enak ini hanya se-

mentara. Jika menjadikan
porno sebagai satu cara un-
tuk lari daripada masalah
atau kepuasan seks, anda
sebenarnya tidak pernah

membesar menjadi indi-
vidu normal sejati.

3. Anda digalakkan mende-
katkan diri dengan Allah
supaya lebih beriman dan
bertakwa mengikut apa
disyariatkan.

4. Berhenti fokus un-
tuk tidak mahu menon-
ton porno kerana selagi ia
masih berada dalam pem-
ikiran, semakin sukar
untuk meninggalkan ta-
biat itu. Alih fokus kepa-
da tugas harian, keluarga
dan sebagainya. Jika te-
rasa terangsang, lakukan
aktiviti kegemaran dan
elakkan aktiviti yang boleh
merangsangkan lagi
syahwat.

5. Cari pengganti. Jika
anda menonton porno ke-
rana sunyi, gantikan akti-
viti itu dengan perkara lain
seperti membaca komik,
menonton sitkom komedi,
atau melakukan hobi anda.
Jika menonton porno supa-
ya cepat rasa mengantuk,
gantikan dengan aktiviti
seperti membaca, terutama
bahan bacaan yang
bosan.

6. Berani untuk gagal
kerana anda tidak mung-
kin mampu mengawal ge-
jolak perasaan secara total.
Namun anda sudah beru-
saha mengurangkan akti-
viti itu secara perlahan. Ia
tidak mustahil dilakukan
kerana yang penting jan-
gan mudah mengalah.